

# Thuốc Lá và Sức Khỏe

## Những Điều Quý vị Cần Biết

THUỐC LÁ là nguyên nhân hàng đầu làm cho trên 400 ngàn người chết mỗi năm tại Hoa Kỳ. Thuốc lá giết nhiều người hơn cả bệnh SIDA, rượu/bia, tai nạn xe cộ, ma túy, hỏa hoạn, án mạng và tự sát kết hợp lại. Mỗi ngày, gần 3 ngàn thanh niên dưới 18 tuổi bắt đầu hút thuốc lá thường xuyên và trong số 3 ngàn này, có một ngàn sẽ chết bệnh vì hút thuốc lá.

### ► Có 3 loại khói thuốc:

1. **Khói thuốc do người hút hít vào.**

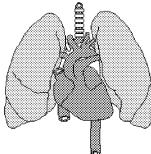
2. **Khói thuốc từ điếu thuốc còn đang cháy.** Khói này chứa đựng trên 4 ngàn hóa chất độc và 40 chất gây ung thư, và

3. **Khói thuốc trong không khí** (second-hand smoke) là sự kết hợp các khói thuốc do người hút thổi ra và khói từ điếu thuốc còn đang cháy. Đây là chất trong không khí gây ung thư **hàng đầu** tại Hoa Kỳ! Chỉ riêng tại Nebraska, khói thuốc trong không khí làm cho 340 người chết hằng năm. Trên 8 ngàn trẻ em tại Nebraska bị nghiện khói thuốc mỗi năm nhưng trẻ nhỏ và sơ sinh có cha hoặc mẹ hút thuốc lại bị ảnh hưởng nhiều nhất vì tiếp xúc với khói thuốc lá.

► **Thuốc lá và ung thư:** Thuốc lá gây nên 80-85% của tổng số bệnh ung thư phổi. Khói thuốc có thể tạo ung thư hoặc gia tăng sự phát triển bệnh ung thư. Phân nửa của tổng số người hút thuốc cuối cùng sẽ chết ở tuổi trung niên vì dùng thuốc lá. Họ sẽ giảm thọ 20-25 năm của cuộc đời. Nhiều người trong số những người đã chết này lại không là những người hút thuốc nhiều, nhưng hầu hết đã bắt đầu hút khi họ còn trẻ.

### ► Thuốc lá và bệnh nhồi máu cơ tim:

Họ có nguy cơ cao hơn 5 lần bị bệnh nhồi máu cơ tim so với những người không hút thuốc. Thuốc lá gây nên 75-80% của bệnh nhồi máu cơ tim chết người trong giới dưới 50 tuổi. Thuốc lá loại nhẹ (Low tar) không làm giảm nguy cơ bị bệnh nhồi máu cơ tim.



### ► Các ảnh hưởng của khói thuốc lá trong không khí đối với những người không hút thuốc:

- Gia tăng nguy cơ bị bệnh ung thư và tim mạch
- Hằng năm khoảng 3 ngàn người chết vì ung thư và 62 ngàn người chết vì bệnh tim mạch

#### Trẻ em tiếp xúc với khói thuốc:

- Nguy cơ cao bị có nước trong khoan tai giữa
- Nguy cơ cao hơn bị bệnh sưng phổi và cuống phổi
- Phát triển bệnh suyễn hoặc các triệu chứng suyễn trở nên trầm trọng hơn. Ngoài ra, còn bị các bệnh về đường hô hấp (sưng phổi, cuống phổi, v.v...)
- Hoạt động của phổi bị giảm và ung thư phổi
- Chết bất ngờ trong khi ngủ (Sudden death syndrome)

### ► Các Tác Hại của Loại Thuốc Lá Không Khói:

Thuốc lá không khói (ví dụ như loại thuốc nhai hoặc ngậm) được dùng ngày càng gia tăng mỗi năm tại Hoa Kỳ. Không có khói không có nghĩa là vô hại! Khi

những triệu chứng sau đây xuất hiện, sự đau nhức có thể không là một trong những triệu chứng đầu tiên!

- Hao mòn hoặc mất hẵn men răng
- Thiệt hại vĩnh viễn các tế bào của lợi và xương khiến cho cuối cùng bị mất răng vĩnh viễn
- Răng bị sâu nhanh hơn vì chất a-xít trong thuốc lá
- Nghiện chất Nicotine (có trong thuốc lá) tương tự như khi hút thuốc lá (có khói)
- Suy kém hoặc mất đi khả năng nếm và ngửi, khiến người hút ăn những thức ăn mặn và ngọt nhiều hơn (một thói quen tai hại)
- Nguy cơ bị ung thư họng, thanh quản và thực quản
- Ung thư miệng (má, lợi, môi) và ung thư phổi
- Các dấu hiệu báo nguy đầu tiên bị ung thư miệng: vết lở không lành được, bướu hoặc mảng trắng, cơn đau họng kéo dài, cảm thấy cái gì trong cuống họng, nhai khó, lưỡi hoặc hàm cử động hạn chế.

## Luật Pháp Nebraska về Thuốc Lá

### Bị xem là bất hợp pháp:



- Bất cứ ai dưới 18 tuổi hút xì-gà, điếu thuốc lá hoặc bất cứ hình thức thuốc lá nào khác.
- Bất cứ ai cung cấp điếu thuốc, giấy quấn thuốc hoặc bất cứ dạng thuốc lá nào cho bất cứ ai dưới 18 tuổi.
- Bất cứ cửa hàng nào bán xì-gà, thuốc lá, điếu thuốc hoặc vật liệu thuốc lá cho bất cứ ai dưới 18 tuổi.
- Bất cứ ai dưới 18 tuổi nói dối về tuổи của mình hoặc dùng căn cước giả mạo để mua thuốc lá.

Đạo luật “Không khí trong lành bên trong nhà” của Nebraska (Nebraska Clean Indoor Air Act) đã được thông qua để bảo vệ “sức khỏe, sự an lành và môi trường bằng cách cấm hút thuốc tại các **nơi công cộng\***”. Cấm hút thuốc tại các khu vực công cộng ngoại trừ trong các quán rượu và nhà hàng có bảng “Smoking Area” (Khu Vực Hút Thuốc) ngăn cách khu vực không hút thuốc.

\* KHÔNG được hút thuốc tại bất cứ khu vực công cộng nào đóng kín, kể cả một số các nơi sau đây:

hành lang các chung cư	hội trường
ngân hàng	văn phòng thương mại
nhà thờ/chùa	tiệm bán xì-gà/thuốc lá
trung tâm giữ trẻ	văn phòng bác sĩ
trạm xăng	chợ bán thực phẩm
cửa hàng vật liệu xây cất	bệnh viện
phòng đợi khách sạn	cửa hàng bán rượu bia
viện dưỡng lão	cửa hàng bán lẻ
trường học	vận động trường

### Để biết thêm về rượu/bia, thuốc lá hoặc các chất ma túy khác, xin vui lòng liên lạc:

**Lincoln Council on Alcoholism and Drugs, Inc.**

914 'L' Street, Lincoln, NE 68508 (402) 475-2694

E-mail: prevention@lcad.org -- www.lcad.org

Hoặc

**Trung Tâm Cộng Đồng và Văn Hóa Á Châu**

140 S.27th St, Ste D, Lincoln, NE 68510 (402) 477-3446

E-mail: asiancenter@juno.com